



Mehrtägiger Online-Kurs
Resilienz - Lebensunternehmer*innen mit Herz und Verstand

Kursnummer: O4-MT-092021

Inhalte: Eine persönliche Standortbestimmung
Einblicke in die Resilienz (Entwicklung und Forschung)
Die 7 Säulen der Resilienz
Schutzfaktoren für die Seele
Vorausschauende und rückblickende Krisenbewältigung
Fernöstliche Weisheiten: Die Parabel vom Glückhsein (Zen Buddhismus)
Emotionales Selbstmanagement: Ein persönliches „Drehbuch“ mit Stärken, Schwächen, Träumen, offenen Wünschen, Zielen und Sinnvollem im Leben
Aktive Entspannungsübungen:
Bodyscan, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Atemmeditation

Termine: Freitag, 24.09.2021, 10:00-11:30 Uhr, online
Freitag, 01.10.2021, 10:00-11:30 Uhr, online
Freitag, 08.10.2021, 10:00-11:30 Uhr, online
Freitag, 05.11.2021, 10:00-11:30 Uhr, in Präsenz

Ort: Interaktiver Online-Kurs mit der Möglichkeit im Chat oder per Kamera/Mikrofon miteinander zu kommunizieren.

Zielgruppe: Fachkräfte, Führungskräfte, Mitarbeiter, sowie Menschen, die

- präventiv vorsorgen möchten, um gerüstet zu sein für schwierige Zeiten,
- in der Krise stecken und handlungsfähig bleiben wollen,
- den inneren Kompass ausrichten möchten
- im Zuge einer persönlichen Weiterbildung kurzzeitig den stressigen Arbeitsalltag hinter sich lassen möchten

Voraussetzung: Keine akuten psychischen Er- bzw. Vorerkrankungen (nur nach Rücksprache)





Mehrtägiger Online-Kurs Resilienz - Lebensunternehmer*innen mit Herz und Verstand

Methoden:	Dieses Blended-Learning-Format besteht aus drei impulsgebenden, kleinen Lerneinheiten online, sowie einer abschließenden Präsenzphase- für den gemeinsamen Abschluss, Austausch und das Erlernen von aktiven Entspannungsverfahren. Für eine Teilnahme benötigen Sie ein internetfähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet, Smartphone, o.ä.).
Nutzen für den TN:	<p>Persönliche Schlüsselkompetenzen für ein resilientes Leben und Arbeiten transparent und nachvollziehbar stärken:</p> <ul style="list-style-type: none">• In die persönliche psychische (Widerstands) kraft zu kommen• Aus dem eigenen Hamsterrad auszusteigen• wieder und weiter ein selbstbestimmtes Leben zu führen• Einen Baukasten für mehr Zufriedenheit und echtes Lebensglück• Aus der Vielfalt der Möglichkeiten zu wählen• Sich selbst treu zu bleiben• Eine aktive Entspannungstechnik (Meditation, PMR o.ä.) zu trainieren <p>In Theorie und Praxis werden vielfältige Copingstrategien zur aktiven Stressbewältigung vermittelt und trainiert. Das Lernerlebnis in einer vertrauensvollen Gruppe, die sich gegenseitig unterstützt, motiviert und auch zum Lächeln bringt ist neben der Wissensvermittlung ein wesentliches Element</p>
Dozent*in:	Claudia Hans: Dipl.-Entspannungspädagogin, psychodynamischer Business Coach, Trainer für Soft Skills, e-Trainer/e-Tutor
Max. TN-Zahl:	12
TN-Gebühr:	149€
Anmeldefrist:	17.09.2021

